

中山地区

公民館だより

NO 599
令和4年12月1日
中山地区公民館
TEL 676 - 2553

☆出張ウォーキング「蔵王坊平・いやしの森」☆



11月10日（木）に「クアの道」出張ウォーキングで、新しくできた「蔵王坊平・いやしの森コース」を蔵王セラポイト協会の植松さんからガイドをしていただき歩いてきました。蔵王の紅葉は終わりかけていましたが、天気が良く爽快な気分です歩いてきました。無理なく歩けるちょっと短いコースだったのでいつも参加していただいている皆さんには、少し物足りなかったかと思いました。

☆ふれあい教室「雪囲い・障子張り」☆



11月18日（金）にふれあい教室で、男性から公民館の庭の草刈りと庭木の雪囲いを、女性から2階の和室の障子張りをさせていただきました。がちりきれいに雪囲いをしていただいで、いつ雪が降っても大丈夫。また、障子も張り替えていただいできれいに明るくなりました。これで、気持ちよく正月が迎えられます。作業していただいた皆さんありがとうございました。

☆プランター回収☆

11月13日（日）に地域部の方の協力で地区内に設置していたプランターと木枠を回収させていただきました。わんぱく広場「収穫感謝祭」を行う予定でしたが参加希望者が少なかったという事とコロナ感染者が増えてきているという事を踏まえて残念ながら今年も中止となりました。地域部の皆さん、プランター回収ありがとうございました。



☆今年度の中山クアの道終了☆



11月24日（木）で令和4年度の中山クアの道ウォーキングが終わりました。この日は歩きながら看板を外したり、御天守のベンチにビニールをかけて片付けながら歩いてきました。今年はウォーキングの時天気のいい日が多く、毎週多くの方から参加をいただきました。また、来年もよろしくお願いいたします。

☆女性講座「フラワーアレンジメント教室」☆



11月20日（日）に女性講座「フラワーアレンジメント教室」が行われました。白く高さのある器を使って、クリスマス向けのアレンジメントを教えてくださいました。白く塗られた枝を挿してから真っ赤なバラやカスミソウなどを活けていき完成。活け終わった方から先生にチェックしてもらいます。皆さん上手に活けていました。生け花とフラワーアレンジメントの違いは、活けた花の足元だと教えてくださいました。

— 12月の行事予定 —

- | | | | |
|-----|--------|---------------------|---------|
| 12月 | 2日（金） | 地区役員会 | 中山地区公民館 |
| | 16日（金） | 出前スポーツ教室「モルック」 | 中山地区公民館 |
| | 25日（日） | しめ飾り・ミニ門松作り教室 | 中山地区公民館 |
| | | 女性講座「フラワーアレンジメント教室」 | 中山地区公民館 |
| | 28日（水） | 休館（12/25振替）職員不在 | |
| | 29日（木） | ～1/3（火）年末・年始休み | |

※状況により行事予定が中止又は延期になる場合があります。

- | | | |
|-----------------|----------|-----------|
| 「いきいき・かみかみ百歳体操」 | 毎週水曜日 | 午前9時30分から |
| 「ピンポンを楽しむ会」 | 毎週火・木曜日 | 午前9時30分から |
| 「健幸体操」 | 毎週火曜日 | 午後1時30分から |
| 「スローエアロ」 | 12/13（火） | 午後1時30分から |

— 1月の行事予定 —（変更になる場合があります）

- | | | | |
|----|--------|--------------------|----------|
| 1月 | 4日（水） | 上山市民新年祝賀会 | 体育文化センター |
| | 6日（金） | 地区役員会 | 中山地区公民館 |
| | 14日（土） | だんごさしの集い | 中山地区公民館 |
| | 27日（金） | 出前スポーツ教室「ストレッチヨーガ」 | 中山地区公民館 |



健康メモ 12月号



毎日寒い日が続いていますが、いかがお過ごしですか？

年末年始の準備で慌ただしい日々になる方も多いかと思いますが、新型コロナウイルス感染症と上手に付き合いながら、健康な毎日を過ごしていきましょう♪

年末年始は、生活を整えるチャンス★



<年末年始こそ、規則正しい生活を>

年末年始は、家にいる時間も長くなり、生活リズムが崩れがちです。「今年は寝正月！」と決めている方もいるかもしれませんが、寝だめはかえって疲労を生む可能性がありますので、早寝早起きを基本に生活リズムを整え、睡眠の質改善を目標にしてみませんか✦

<食事は良く噛んで味わいましょう>

良く噛んで食べることでいつもより満足感が得られ、食べ過ぎ防止につながります。何かをしながら食べていると、食べていることに対する脳の認識が鈍くなり、満足しにくくなります。美味しいごちそうの味を感じながら、楽しみながらの食事にしてみてください♪

<水分を意識して摂りましょう> △アルコールは水分摂取に含まれません△

冬場は夏と比べ、水分摂取量が減ります。起床時や、入浴後など、温かいお茶やお湯などで体を温めながら水分摂取し、脱水予防をお願いします。普段の水分はなるべく糖分や塩分の少ないもの、カフェインの少ないものを選ぶと効率よい水分補給ができます。

<冬場も体を動かそう>

寒いとつい体を縮めてしまいます。起床時は布団の中で体を動かしてから起きる、スキマ時間に体を動かすなど、体を動かして中から暖かく過ごしましょう。



かみのやま健康ポイントにご参加の皆様、外を歩くときは十分注意して、冬も元気に活動しましょう👣

入浴時のヒートショックにご注意ください！



気温の変化が大きい冬場は特に、血圧が急激に上下し、身体がダメージを受け、**心臓や血管の病気を引き起こすヒートショック**が起こりやすいです。

☑ 脱衣所や浴室の温度差に気をつけましょう。

脱衣所に暖房機を置く、浴槽のふたを開ける、シャワー等で浴室内を温かくすると、温度差を縮めることができます。

☑ 入浴前にかけ湯をしましょう。(かけ湯は足から👣)

☑ お湯の温度にご注意ください△

浴槽のお湯は38～40℃程度で10～15分間ゆっくりつかります。

☑ お風呂からあがる時はゆっくりと。

中山の民俗

☆四八八号☆

—中山城の支配下—小国蔵人盛俊—

石曾根の新地館での小競り合いから十四年、伊達政宗が家督を継いだのは天正十二年（一五八四）十月で、中山城主も変わり、小国蔵人盛俊の支配下となった。政宗も最上領への侵出は諦める事無く野心があった書状を述べる。

伊達政宗諸役・諸公事・田銭等免許状写（天正十六年〓一五八八）

任中山之地訴訟、三諸役公事之事、一棟役・段銭之事、一成敗人之事、其身所へ理之上可有其沙汰之事、一牢人衆格護之事、重罪人者可及其閉目之事、一中間共入立之事、何も令免許候、并一北條之内田中在家、一長井之莊草岡之内切田、彼二ヶ所之儀者田銭計指置候、右各々其地境目ニ付而令免許者也、不可有永代相違候、仍證文如件、

政宗御朱印

天正十六年戊午霜月廿一日

小国蔵人主殿 「小國太郎助所持」

〔判読〕

中山城は、伊達政宗の重臣であった小国蔵人盛俊の支配下に置かれていた。よって「諸役公事之事や段銭の事・重犯罪者の事」等々は、小国盛俊と協議上で決めるといった内容である。特に浪人達の召し抱えや川西町洲島の田中在家・長井市草岡切田の田計をしている。境目の城であったからであろう。

伊達政宗充行状（天正十七年〓一五八九）

きた口如存分二とりなし候ハ、その身のそミにまかせ、かみの山可下置候、きつしゆそのほか前代之ことく可相立候、仍如件、

天正十七己丑年

八月八日 政宗御朱印

小国蔵人主殿

〔判読〕

領主の政宗は、小国蔵人に充てた書状で、最上領との境は重要な拠点なので、中山の北口とその周辺を任せるので好きに計らう様に、上手く行ったなら上山の地を与える。といった書状である。しかし、二年後の天正十九年（一五九一）九月には伊達家は領地替えとなる。

参考文献

山形県『山形県史資料篇15.上』・昭和五二年刊